Dharmasurya Bhumi
Melihat
Pohon Bodhi

I s i

SECUIL CATATAN HARIAN

KATA PENGANTAR

Sebelum membaca tulisan ini, para pembaca diminta untuk mewaspadai bahwasanya tulisan ini semata-mata merupakan saduran atas kutipan *apa adanya* dari catatan harian penulis semasa penulis berada pada tahap pemula di Jalan Kebebasan (yang diistilahkan penulis sebagai *tahap permulaan "melihat" Pohon Bodhi*). Pembaca diminta memaklumi bahwa yang terlukiskan di dalam kutipan catatan harian ini – tentu saja – tidak sepenuhnya mewakili Pandangan Benar dalam pengertian kita di Jalan Kebebasan, namun sekadar merupakan gambaran proses yang dilalui oleh penulis pada masa itu. Segala pengalaman dan pandangan yang muncul pada proses itu – termasuk yang barangkali berasal dari kekotoran batin dan/atau pengaruh mara namun pada waktu itu dianggap penulis sebagai Pandangan Benar – ditulis di dalam catatan hariannya.

Memori dan rasa terima kasih yang mendalam – yang masih tersimpan di dalam diri penulis – terhadap para gurunya yang telah membuatnya mengenal Dhamma telah menggugahnya untuk membagi kutipan catatan harian ini kepada teman-teman seperjuangannya di dalam Dhamma.

Diharapkan teman-teman seperjuangannya dapat memandang ini sebagai sumbangsih pemelihara semangat dalam menempuh Jalan.

Semoga ini juga bisa dirasakan sebagai tetesan air pengurang rasa dahaga oleh mereka yang masih haus akan tuturan bermuatan Dhamma.

Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta.

Penulis

SECUIL CATATAN HARIAN

Namo Buddhaya.
Terpujilah siswa Sang Bhagava
yang telah membuat kita mengenal Dhamma

Asal-usul peristiwanya sebagai berikut: Sebagaimana lazimnya umat yang cinta kepada Sanghanya, saya selalu memerlukan berkunjung ke vihara, setiap kali ada kesempatan. (Saya tak punya banyak waktu luang karena, maklumlah, saya sedang sibuk menyelesaikan tingkat terakhir FK Unair di Surabaya, bahkan, hari Minggu pun, kadangkala, saya pergunakan untuk *co-as.*)

Sebenarnya, saya sendiri tidak mengerti secara pasti apa perlunya saya pergi ke vihara itu. Yang pokok, agaknya, saya ingin berjumpa dengan para Bhante. Dan satu-satunya alasan yang dapat saya utarakan di sini – mengapa saya ingin bertemu dengan para beliau itu – adalah karena saya sangat terkesan dengan penampilan para beliau itu.

Kadang-kadang, dalam sebulan saya hanya satu kali pergi ke vihara dan jarang sekali waktunya itu bertepatan dengan waktu kebaktian yang dimulai pukul 19.00 malam Senin.

Kemudian, pada suatu hari di tahun 1968 di Vihara Viluvanaram, Ngandat (Mojorejo), Batu, Malang, saya berjumpa dengan Bhante Jinapia. Ketika itu hari masih pagi, pukul 6.00. Tanpa terduga sama sekali beliau menanyakan

apakah saya bersedia mengikuti latihan meditasi Vipassana Bhavana yang akan diselenggarakan di vihara itu.

Pertanyaan sederhana ini sangat mengejutkan pikiran saya dan sempat menggoncang perasaan saya untuk beberapa saat. Kemudian perlahan-lahan saya duduk, diam, tidak tahu apa yang harus dikatakan dan dilakukan lebih lanjut ….

Sejak saya kecil ketika masih duduk di bangku SR (Sekolah Rakyat – istilah sekarang SD, Sekolah Dasar), saya telah mendengar – melalui cerita ibu guru – bahwa Sang Buddha bermeditasi duduk di bawah pohon Bodhi. Namun selama itu pikiran saya menganggap meditasi sebagai sesuatu yang misterius, yang hanya dapat dilakukan oleh para bhikkhu dan tidak sesuai untuk dilakukan oleh orang kebanyakan. Maklumlah, saya termasuk umat baru. Baru dua tahun lebih sedikit saya mengenal agama Buddha. Jadi tidaklah mengherankan bahwasanya pikiran saya mengandung pendapat seperti itu.

Sebagai pengikut yang masih baru, tentu saja, saya belum memahami kebesaran atau keagungan Agama Buddha, dan belum mengetahui di mana letak keistimewaannya.

Terus terang, selama 26 tahun menempuh kehidupan, saya belum pernah merasa sungguh-sungguh berbahagia. Sering kali, di tengah-tengah orang banyak, saya bersikap acuh tak acuh dan juga merasa bosan serta muak tanpa saya mengetahui alasannya. Kadang-kadang, saya merasa kesal atas apa yang pernah saya capai dalam studi maupun dalam sisi-sisi lainnya di dalam kehidupan ini … padahal, kasih sayang dari saudara-saudara saya tidak pernah berkurang, bahkan, keramahan dan pengertian yang tulus selalu mengalir dari setiap kata manakala mereka berbicara kepada saya.

Kadangkala, pada saat saya sedang mengerjakan pekerjaan sehari-hari ataupun sedang belajar, mempelajari berbagai hal yang kelihatannya menarik dan menyenangkan, saya tetap merasakan bahwa kehidupan ini hambar dan tidak memuaskan. Tidak dapat disangkal lagi, bahwa, jauh di dalam lubuk hati, saya mencari sesuatu yang dapat melenyapkan rasa ketidak-puasan itu – antara lain – dengan sering melakukan tirakatan (dalam bahasa Buddhis, latihan pengendalian diri), pergi ke tempat-tempat yang dianggap keramat, namun hasilnya nol besar.

Pikiran saya menerawang …, mungkin di vihara ini tersimpan sesuatu yang sedang saya cari dan bermanfaat bagi sekelumit kehidupan ini. Disertai rasa ingin tahu yang selalu memenuhi pikiranku itu saya kemudian bernamaskara di hadapan beliau dan menerima ajakan beliau yang bersifat anjuran itu.

Kemudian, setelah segala sesuatunya beres, tiga hari kemudian, saya telah berada kembali di Vihara Viluvanaram untuk mencoba menjalankan kehidupan sebagai seorang pertapa dalam arti yang sebenarnya — menyingkir dari kehidupan duniawi, pergi ke suatu tempat yang terpencil dari keramaian dunia ini. Selama tujuh belas hari saya mengurung diri, dan prak-tis selama jangka waktu itu saya tidak memi-kirkan sesuatu pun tentang “uang, makan, pela-jaran, praktikum, Co-Ass, ujian, kenalan, dan bahkan pacar yang sangat kucintai ….” Ya, semuanya kulupakan tanpa kecuali, yang ada hanyalah pikiran yang selalu ditujukan ke pernapasan saja.

Bhante Jinapia yang menjadi instruktur saya mengatakan: “Meditasi merupakan pemusatan pikiran dengan memakai Empat Kesadaran sebagai landasannya, yaitu:

➢ *Menyadari apa yang dilakukan oleh badan*:

- sewaktu menarik napas, sadar bahwa kita sedang menarik napas;
- sewaktu mengembuskan napas, sadar bahwa kita sedang mengembuskan napas;
- sewaktu berjalan, sadar bahwa kita sedang berjalan;
- sewaktu berbaring, duduk, dan berdiri, sadar – secara saksama/teliti – atas apa yang sedang kita lakukan setiap saat.

➢ *Menyadari pikiran*:

- Langsung/cepat menyadari timbulnya pikiran dan emosi setiap saat.

➢ *Menyadari perasaan*:

- Menyadari perasaan sakit ataupun perasaan gembira yang dialami setiap saat selama meditasi.

➢ *Menyadari Dhamma*:

- Langsung/cepat menyadari timbulnya suatu pandangan atau pengertian dalam meditasi.

Untuk mempertahankan Empat Dasar Ke-sadaran ini, kita harus tetap waspada – setiap saat – atas setiap gerakan dan reaksi kita, seraya mencatatnya dalam pikiran.

Jika – sewaktu menarik napas – merasakan perut naik (mengembang), catat di dalam pikiran: ‘naik’. Jika – sewaktu mengeluarkan napas – merasakan perut turun (mengempis),

catat di dalam pikiran: ‘turun’, sambil memba-yangkan gerak naik dan turun perut.

Ketika melihat sesuatu, catat: ‘melihat’; ketika mendengar sesuatu, catat: ‘mendengar’ – tanpa menghiraukan suara bersangkutan. Ketika berdiri, catat: ‘berdiri’; demikian pula ketika kita duduk, catat: ‘duduk’; demikian seterusnya ….

Semua gerakan dilakukan secara perlahan-lahan dengan penuh perhatian agar kamu dapat mengikuti seluruh gerakan itu dengan saksama hingga ke bagian yang terkecil. Dengan perha-tian yang tajam dan terus-menerus berkonsentrasi, kamu akan sampai pada ‘Pengertian dan Pandangan Terang’ – yang hanya dapat berkembang apabila batin sudah tenang dan tidak terganggu lagi. Sesungguhnya, Bhante tidak akan mengatakan terlebih dulu sesuatu yang akan kamu alami nantinya, karena kamu akan mengetahuinya sendiri kelak.” Itulah yang dikatakan Bhante kepada saya.

Maka mulailah saya bermeditasi. Tidak ubahnya seperti seorang anak cacat yang baru belajar berjalan, kuangkat dan kuturunkan kakiku berganti-ganti secara perlahan-perlahan sambil memusatkan perhatianku pada gerakan kaki … kiri, kanan, kiri, kanan, … berhenti. Setelah capai berjalan, saya duduk dengan mata terpejam sambil memusatkan perhatian pada napas, dalam hal ini, gerakan naik dan turun perut. Oleh karena waktu yang diberikan Bhante untuk berbicara, makan dan tidur tidak banyak, maka hampir sepanjang hari dan seba-gian besar waktu kulewatkan untuk berjuang dengan Empat Dasar Kesadaran.

Betapa sukarnya – ternyata – perjuangan itu. Saya terkejut melihat bagaimana pikiran – yang tidak terlatih dan tidak biasa dipusatkan pada keadaan yang tidak menarik itu – selalu

meloncat ke sana ke mari, mencari berbagai macam obyek. Pada hari pertama, saya tidak mampu memusatkan pikiran bahkan untuk lima menit saja pun. Selagi menarik napas, batin memikirkan hal-hal yang lain, sementara itu saya tidak menyadari bahwa saya sedang melamun hingga menyeleweng jauh sekali. Dalam waktu lima menit saja, sudah banyak sekali pikiran yang menerobos masuk ke dalam kesadaran, berbagai pikiran yang tidak berarti untuk saat itu dan yang satu-sama-lain tidak saling berhubungan. Yang lebih mengesalkan adalah kondisi ketika batin dipenuhi dengan pikiran 'ingin tidur selalu'. Hal inilah yang membuat saya jengkel terhadap pikiran sendiri, sehingga saya semakin bersemangat untuk memenangkan perjuangan dalam meditasi ini.

Dengan perasaan gemas, kuhentakkan kaki ke lantai … kiri, kanan, kiri, kanan, …untuk membasmi pikiran yang kurang ajar ini dengan berupaya menambatkan perhatian pada kaki agar saya tetap terjaga. Memang sulit Jalan Sang Buddha ini, namun saya terus mengingat bahwa Beliau telah bersabda, bahwa, barang siapa yang ingin mengikuti jejakNya, cepat atau lambat, pasti akan berhasil menempuh Jalan itu hingga mencapai Penerangan. Dengan menempuh Jalan ini, batin tidak akan mau dikalahkan mentah-mentah begitu saja.

Tekad dan ketekunan yang teguh akhirnya terbukti menghasilkan buah yang menggembirakan. Setelah dua hari di dalam vihara, saya berhasil memusatkan perhatian dengan cukup baik. Ketika sedang berjalan, saya dapat memperhatikan gerakan kaki. Ketika sedang duduk, saya dapat mengikuti gerak naik-turun perut, dan hingga lima jam lebih saya dapat duduk tanpa rasa kantuk. Ketika pikiran menyeleweng, saya bisa segera menyadarinya dan bisa dengan cepat mengarahkan kembali kembali ke obyek (badan) saya, yakni, gerak perut atau gerak bagian badan lainnya.

Kemudian menyusul pengalaman yang menakjubkan. Setelah pikiran tidak lagi liar meloncat ke sana ke mari, pada saat pikiran terpu-sat pada gerak naik-turun perut, dengan kesadaran dan kewaspadaan yang penuh, saya merasakan suatu ketenteraman dan kebahagiaan yang luar biasa, yang meliputi diri saya, yang belum pernah saya alami sebelumnya. Semua kegembiraan hidup yang pernah saya alami dan rasakan, seperti kegembiraan masa kanak-kanak, semangat (gairah) mengejar kesenangan duniawi, kebahagiaan ketika mencapai Drs. Med. …, yah …, kesemuanya ini, tidak bisa menyamai kebahagiaan dan kegembiraan yang dialami dalam meditasi ini …

"Dalam keadaan terkonsentrasi, semua nafsu keinginan dan pikiran yang mendorong seseorang, untuk sementara waktu terhalang atau putus," demikian penjelasan Bhante kepada saya. "Oleh karena itu batin menjadi murni dan kemurnian inilah yang menimbulkan perasaan tenteram dan bahagia yang luar biasa."

Anehnya, perasaan yang menyenangkan (perasaan bahagia) itu tidak dapat berlangsung lama. Selagi mengamati naik-turunnya perut, muncullah perasaan lain, perasaan sakit yang menghebat. Perasaan sakit itu mungkin disebabkan oleh otot yang kejang, yang secara tiba-tiba menyerang seluruh badan, sehingga seluruh urat saraf terangsang oleh rasa nyeri yang luar biasa. Saya menjerit kesakitan dan air mata pun keluar. Pengalaman ini sungguh sangat menakjubkan dan sangat luar biasa bagi diri saya. Sekarang barulah saya menyadari bahwa hidup ini penuh dengan derita, seperti yang dikatakan oleh Sang Buddha. Dulu pun saya pernah mengalami penderitaan, misalnya, pada waktu saya mengalami operasi usus buntu, tapi tidak pernah ada yang menyamai penderitaan yang sedemikian

jelas, hebat dan menakutkan seperti yang saya alami dalam meditasi itu.

Seperti perasaan bahagia itu, perasaan sakit itu pun berlangsung tidak terlalu lama dan akhirnya lenyap. Saya menjadi tenang kembali. Kemudian selanjutnya, terjadilah secara berturut-turut perubahan demi perubahan pada badan saya. Sesuatu yang sangat ganjil agaknya sedang berlangsung. Badan saya terasa ringan dan seperti mabuk. Kalau berjalan dalam gelap, saya merasa terombang-ambing. Dan yang paling tidak menyenangkan (paling tidak enak) ialah kalau duduk bermeditasi dengan mata tertutup – rasanya kepala ini berputar-putar atau bergoyang-goyang atau kadangkala berayun-ayun hingga menyentuh tanah, dan anehnya, semua itu tidak bisa dikendalikan. Juga napas, yang biasanya ringan dan dapat diatur, kini berlangsung tidak karuan, kadang-kadang cepat dan kadang-kadang lambat, kadangkala dalam dan kadangkala dangkal, dan kadang-kadang juga terengah-engah hebat sekali sehingga saya merasa kehabisan tenaga.

Dengan perubahan-perubahan jasmani yang tidak bisa diterangkan ini, sadarlah saya akan beberapa kenyataan hidup ini. "Bukan saja kehidupan ini merupakan penderitaan, tetapi nyata sekali bahwa kehidupan ini tidak kekal dan tidak dapat dikuasai. Tidak ada sesuatu apa pun dari yang ada pada kita yang dapat kita pandang sebagai "Diri" kita. Semua makhluk memiliki batin dan jasmani yang kesemuanya bergerak dan berakhir setiap saat. Namun betapa menjemukan dan membosankan proses jasmani ini. Bahkan bernapas pun – yang merupakan unsur terpenting dari proses kehidupan – sekarang terasa sama sekali tidak menarik dan membosankan. Dengan kesadaran ini, semua keinginan untuk hidup seolah-olah menguap. Di waktu saya duduk bermeditasi itu, saya merasa sedih dan tertekan, saya tidak ingin memiliki apa pun. Saya

tidak lagi mengingini kekayaan, kepandaian, kemashuran dan keun-tungan duniawi. Segalanya tidak lagi menarik bagiku, bahkan juga kehidupan di alam Surga … seandainya ada kehidupan setelah kematianku nanti. Sesungguhnya, hidup merupakan lingkaran perubahan yang tidak pernah kunjung berhenti, tidak pernah ada habisnya. Sedangkan kebahagiaan di alam Surga – seandainya dapat tercapai – hanya merupakan kehidupan yang tanpa-tujuan dan menjemukan. Pembebasan diri dari semua itu … masuk ke dalam kedamaian Nibbana … merupakan satu-satunya jalan keluar bagiku.

Sewaktu saya merenungkan hal ini, muncullah kesadaran yang lainnya. Saya menyadari bahwa saya tidak seorang diri di dalam dunia kesengsaraan ini. Seluruh umat manusia berikut binatangnya mengalami keadaan yang sama, hanya bentuknya saja yang berbeda-beda. Semuanya mengalami keadaan menderita yang diakibatkan oleh ketidak-kekalan, kejemuan dan perjuangan hidup yang tiada habisnya. Setiap orang mengetahui bagaimana rasa sakit dan sengsara itu. Sedangkan apa yang disebut kebahagiaan itu hanya berlangsung sementara, tidak sempurna dan bersifat relatif. Dengan bentuk kesadaran demikian ini, sekali lagi saya menangis sedih. Saya merasa sangat kasihan terhadap semua orang: terhadap pasien-pasien yang pernah kurawat di rumah sakit, terhadap orang kaya mendadak yang menyia-nyiakan hidupnya dan yang dulu kubenci, terhadap sanak saudara dan saudara-saudara sekandung, serta akhirnya terhadap kekasihku yang setiap saat selalu memperlakukan saya dengan cinta kasihnya, penuh perhatian dan kelembutan. Semua manusia, baik yang kusayangi maupun yang kubenci, berada di dalam perahu yang sama. Seraya terombang-ambing di dalam samudra kehidupan, semuanya mencari pantai harapan. Setelah melihat sesamaku hidup da-lam keadaan seperti itu, pikiran (batin) –ku menjadi

lunak. Cinta kasih dan kasih sayang meresapi diriku hingga ke tulang sumsum.

Dan bukan itu saja. Perasaan terima kasih yang tidak terhingga memenuhi diriku. Ingatanku melayang kepada orang tuaku yang telah memelihara kehidupanku dan memberi pendidikan kepadaku sejak saya dilahirkan. Juga kepada Bhante Jinapia karena beliau merupakan siswa Sang Buddha yang memberikan tuntunan kepadaku pada waktu itu. Betapa mengharukannya rasa kasih sayang dan rasa terima kasihku itu hingga melenyapkan perasaan sedih dan tertekan dari dalam batinku. Suatu hasrat yang segar dan menyala-nyala kemudian menggantikan sikap acuh-tak-acuh sebelumnya …. Lalu timbullah keinginan untuk kembali ke lingkungan orang tua dan saudara-saudaraku untuk menjalankan kewajiban sebagai seorang anak terhadap orang tua, sebagai seorang anggota keluarga terhadap sanak saudara, dan sebagai seorang anggota masyarakat terhadap kepentingan lingkungannya. Sebagai anggota masyarakat, saya ingin mengabdikan diri sesuai dengan kemampuan yang pernah saya peroleh baik dari perguruan tinggi maupun dari pengalaman meditasi yang serba singkat ini ….

Demikianlah, saya bangun dari meditasi. Langkah selanjutnya, saya mohon diri dari Bhante Jinapia. Saya lantas menjalani kembali kehidupan sehari-hari seperti sediakala. Namun pandangan luhur yang telah kuperoleh di vihara masih tertanam di dalam hati dan melekat di dalam ingatan saya.

Selama tujuh belas hari berturut-turut saya telah mencoba menempuh Jalan dengan melaksanakan cara hidup yang telah digariskan oleh Sang Buddha. Saya telah melihat kenyataan hidup yang sejati, melalui latihan sederhana untuk menyadari diri sendiri dan belajar memahami arti "Dukkha dan Anicca" (derita dan ketidak-kekalan). Secara menyeluruh tampaklah kemudian secara samar-samar cahaya kedamaian yang makin lama makin terang, dengan sinarnya yang gilang-gemilang, yang sangat sukar untuk dilukiskan dengan kata-kata atau bahasa duniawi yang serba terbatas ini. Suatu kedamaian batin yang diperoleh melalui praktek meredakan-keinginan. Terasalah getaran kasing-sayang yang mengubah diri saya dari seorang yang tidak bisa mengalah, yang tidak kenal kompromi, yang mau benar sendiri, menjadi seorang yang toleran dan mau mengerti orang lain. Dalam latihan meditasi yang serba singkat ini, lenyaplah sebagian besar kekacauan dan sedikit kotoran batin. Larutlah sebagian besar keserakahan dan kebencian yang biasanya terdapat di dalam pikiran …. Dan sejak itu saya tidak pernah lagi mengalami kekecewaan dan kegelisahan karena sesuatu yang remeh, yang dulu sering menyerang saya.

Oleh karena itu, batin saya menjadi ringan dan tidak tertekan lagi. Sekarang saya dapat hidup dengan tenang, lebih harmonis, dan lebih berbahagia ketimbang dulu. Memang saya mengerti bahwa saya sama sekali belum sempurna dan masih jauh dari Kebebasan atau Nibbana, tetapi yang jelas, saya merasa lebih baik ketimbang sebelum melakukan meditasi.

Sekarang saya tidak lagi meraba-raba dan mencari-cari tujuan hidup ini. Saya tahu bahwa kehidupan sehari-hari dapat dipandang – secara invidual – sebagai sesuatu yang 'menyenangkan atau tidak-menyenangkan', 'baik atau buruk', 'patut atau tidak-patut digemari', 'menarik atau menjemukan'; semua ini bergantung pada kondisi individual batin masing-masing.

Namun, bagaimana pun kita memandang-nya, tiga hal tetap terlihat nyata, yaitu:

- Pertama, baik kesenangan maupun penderitaan itu hanya bersifat sementara. Karakteristik seperti inilah yang dinamai "ketidak-kekalan."
- Kedua, semua penderitaan yang kita alami semata-mata disebabkan oleh kekotoran batin kita sendiri. Dalam kehidupan duniawi kita sehari-hari, kita selalu membebani diri dengan berbagai macam keinginan yang menimbulkan kegelisahan dan penderitaan, terutama apabila keinginan bersangkutan tidak dapat dipenuhi. Kita merasa kesal apabila lingkungan pergaul-an kita tidak sesuai dengan harapan individual kita. Dalam kegelapan kita melekat pada apa yang kita cintai. Kalau tidak salah, dengan cara seperti inilah kita membuat diri sendiri mende-rita, ditambah kenyataan, di dunia ini tidak ada sesuatu pun yang bersifat kekal.
- Ketiga, kotoran batin yang berupa keserakahan, kebencian, dan kebodohan/kegelapan batin merupakan sumber derita. Namun tetap saja kita melekat pada kotoran batin itu dengan membiarkan diri kita terbelenggu oleh belenggu kehidupan. Meditasi memberikan jalan keluar dari kungkungan hidup yang begitu kuat. Meditasi membersihkan batin dari bentuk-bentuk penderitaan seperti kelemahan, kegelisahan, dan kejemuan. Meditasi membawa keselarasan dalam pertautan dengan diri sendiri, keselarasan dalam pertautan dengan sesama makhluk hidup, dan keselarasan dalam pertautan dengan alam semesta.

Vipassana Bhavana, meditasi yang diajarkan oleh Sang Penakluk Tiga Alam, di jaman lampau sering dipraktekkan oleh para siswa Beliau. Namun kemudian, entah apa sebabnya, meditasi ini telah diabaikan selama berabad-abad oleh bangsa kita. Belakangan, meditasi ini dihidupkan kembali dan kian digemari. Umat di negara kita dan negara-negara lainnya di seluruh dunia mengenalnya kembali. Para penggemarnya tidak hanya dari lingkungan Bhikkhu, namun juga – bahkan – dari segala lapisan masyarakat. Semoga meditasi ini dapat

menyebar ke seluruh penjuru dunia ini, dan semoga semua manusia akan mempelajari, melaksanakan dan menerapkannya dalam kehidupan mereka masing-masing, sehingga akibat-akibat buruk (yang tidak diinginkan) dari kemajuan materiil dapat diimbangi dengan kemajuan batin yang mantap.

Cara meditasi sangat sederhana, tidak melampaui batas kemampuan sebagian besar orang. Kendati demikian, hasil yang diperoleh akan luar biasa dan mengagumkan, tak peduli apakah sesorang menganggap dirinya baik atau buruk, tak peduli agama atau kepercayaan apa yang dianutnya. Asalkan ia mau menyediakan beberapa hari dalam hidupnya untuk melatih-diri menempuh jalan meditasi ini, ia akan men-dapatkan buah hasil yang tak ternilai. Ia akan mengetahui bagaimana istirahat yang terbaik. Ia akan mencapai keseimbangan dan bisa secara wajar memandang segala sesuatu sebagaimana adanya. Ia akan mengalami kebahagiaan yang tiada taranya dan akan mendapatkan harta kekayaan batiniah yang tidak pernah bisa diubah meski oleh kekejaman sekalipun di kala terjadinya pengkhianatan. Suatu harta batin yang merupakan senjata dalam perjuangan hidup hingga tercapainya Pantai Seberang, Pantai Kebebasan, Pantai Kebahagiaan Nan Sempurna ……………………

(DSB)

MANFAAT MENGENDALIKAN PIKIRAN

Sidang pembaca yang terhormat,

Saya akan menyampaikan ceramah Dhamma dalam bentuk tulisan. Ceramah kali ini berhubungan erat sekali dengan kehidupan kita sehari-hari. Sidang pembaca tentunya sudah mengetahui bahwa kita selalu berusaha menjaga tubuh kita dengan sebaik-baiknya. Setiap pagi dan sore hari kita mandi untuk menjaga agar badan jasmani yang berkaki dua ini tetap bersih. Kala kita mandi atau membersihkan badan, "Apakah yang sesungguhnya kita bersihkan?"

Walaupun hanya sebagian kulit luar yang kita bersihkan, kita merasa yakin bahwa kita sudah sungguh-sungguh bersih. Demikian juga, setiap hari kita merasa yakin bahwa kita telah makan dengan memilih makanan yang paling baik bagi tubuh kita; bukan sebaliknya, dengan memilih makanan yang bisa mendatangkan bahaya bagi kelangsungan badan jasmani kita. Di samping itu, untuk menjaga agar badan jasmani ini tetap sehat, kita kadangkala berolah-raga, apakah naik sepeda, main pingpong, tenis, berenang dan sebagainya. Singkat kata, kita melakukan semuanya demi menjaga tubuh jasmani ini.

Setiap malam, kita mempunyai sebuah ranjang yang akan membuat kita cukup nyenyak bila kita merebahkan diri untuk tidur beristirahat. Seandainya kita tidak beristirahat dengan baik, maka pada keesokan harinya, pastilah tubuh ini tidak akan segar dan tidak bisa secara sempurna melakukan kegiatan sehari-hari.

Sidang pembaca yang sedang menghadapi naskah ini pasti memiliki tempat tinggal, sebuah rumah yang berguna untuk menjaga tubuh kita dari sengatan panas matahari, terpaan

angin, siraman hujan, dan gangguan binatang-binatang yang akan membuat kita menderita sakit.

Demikianlah keadaan badan jasmani yang kita rawat dan kita jaga setiap hari (saat) dengan baik. Kemudian saudara renungkan sejenak, bagaimana kenyataannya? Tidak seorang pun dari antara kita yang merasa bahwa"Tubuh kita hanya tubuh saja" titik, selain ini tidak ada apa-apa lagi.

Di samping badan jasmani yang kita jaga dengan baik, ternyata masih ada faktor lain yang lebih penting di dalam diri kita, yaitu, "PIKIRAN." Sudah tidak dapat diragukan lagi bahwa kedua faktor ini, yaitu badan jasmani dan pikiran (Rupa dan Nama) bekerja secara saling berhubungan antara yang satu dengan yang lain. Sebagai contoh, seandainya saya tidak mengambil keputusan untuk menulis naskah Dhamma ini, maka naskah Dhamma ini tidak akan terwujud dan sudah barang tentu sidang pembaca tidak akan pernah membaca tulisan ini. Jadi, sesungguhnya ada satu kekuatan yang menentukan badan jasmani kita, yang mengatur kita, yaitu, "PIKIRAN KITA SENDIRI."

Kalau kita menjaga tubuh kita maka kita merasa bahwa kita telah memperhatikan diri kita dengan baik; namun, apakah kita juga yakin bahwa kita sudah menjaga majikan dari diri kita itu, yakni, dengan menjaga pikiran dengan baik pula? Sesungguhnya, pikiran harus kita jaga dengan baik pula, kita lindungi sebagaimana layaknya kita menjaga dan melindungi badan jasmani kita ini. Setiap hari kita memandikan atau membersihkan badan jasmani sebagai suatu kebiasaan. Namun, sabun dan air yang kita gunakan untuk sekedar merawat badan jasmani itu tidak berperan terlalu banyak atas pembersihan diri kita.

Sidang pembaca yang terhormat, sesungguhnya cara membersihkan diri yang paling baik adalah dengan menjaga atau memperhatikan secara sungguh-sungguh segala sesuatu yang kita pikirkan. Kita memperlakukan badan jasmani dengan memberinya makanan yang sehat dan berguna (bermanfaat), agar badan jasmani bisa tumbuh dan berkembang. Lalu, bentuk makanan yang bagaimanakah yang seharusnya kita berikan kepada pikiran kita ini?

Sidang pembaca, yang perlu saudara ketahui ialah, bahwa, badan jasmani bisa tumbuh secara otomatis kalau kita beri makanan yang baik dan bermanfaat hingga usia antara 20-21 tahun, yang merupakan batas maksimum perkembangan badan jasmani kita. Tetapi tidak demikian halnya dengan pikiran. Pikiran tidak bisa berkembang secara otomatis. Pikiran bisa berkembang hanya apabila kita rawat dengan sungguh-sungguh. Maka untuk mengembangkan pikiran (batin) dengan baik, kita harus, tidak hanya memberinya makanan, namun harus membersihkan dan mengistirahatkannya juga, sebagaimana yang kita lakukan terhadap badan jasmani.

Naaaa…h, saudara pembaca, yang perlu saudara ketahui adalah bahwa sepanjang hari kita selalu berpikir, berpikir dan berpikir. Bahkan pada saat tidur pun kadangkala kita bermimpi. Jadi kapan sesungguhnya pikiran itu mempunyai waktu untuk beristirahat? Sidang pembaca mungkin kemudian bertanya, bagaimana cara yang terbaik untuk mengistirahatkan pikiran itu. Satu-satunya cara terbaik untuk mengistirahatkan pikiran adalah dengan melakukan meditasi secara teratur. Dan persis ketika melakukan meditasi itulah pikiran (yang sedang diistirahatkan itu) bisa dibersihkan. Mengapa? Sebab salah satu sifat utama pikiran adalah bahwa ia hanya bisa melakukan satu aktivitas saja pada obyek, maka, ia tidak bisa melakukan aktivitas lainnya pada saat yang sama. [Kita tidak bisa

memikirkan lebih dari satu hal pada saat yang sama.] Dengan demikian, dengan melakukan meditasi kita sudah mengistirahatkan pikiran dan membersihkannya.

Jadi, latihan pemusatan pikiran atau meditasi itu sesungguhnya merupakan suatu cara yang sungguh sangat luhur, suatu cara yang dapat dikatakan hampir sepadan dengan cara kita menjaga badan jasmani agar kita tetap sehat. Tingkah laku pikiran yang tidak terlatih, yang tidak pernah dikonsentrasikan, bagaikan tingkah laku seekor gajah yang liar. Gajah yang liar sering berlari kian kemari, menyerang pohon, dan merusak tanaman. [Dan masih banyak lagi tingkah lakunya yang tidak bermanfaat dan bahkan membahayakan.] Namun, (seperti juga pikiran), gajah yang liar bisa dijinakkan, bisa dilatih, bisa diajar, sampai gajah itu bisa menurut, bertingkah-laku sebagaimana yang kita inginkan.

Ketika kita berusaha menjinakkan sesuatu apa pun, maka, yang pertama-tama harus kita lakukan adalah pengendalian. [Sama seperti ketika kita berusaha melatih gajah agar ia bisa dikendalikan untuk melakukan sesuatu yang bermanfaat.] Ini berlaku juga ketika kita sedang berusaha untuk memusatkan pikiran kita pada satu obyek tunggal. Kita berusaha melatih pikiran, agar ia bisa dikendalikan untuk melakukan aktivitas yang seharusnya dilakukan, hingga pada gilirannya kita bisa merasakan dan memahami kekuatan pikiran itu. Kekuatan ini bukan merupakan kekuatan untuk memperoleh sesuatu yang bersifat duniawi, melainkan, merupakan kekuatan yang lebih dahsyat, kekuatan yang dapat membebaskan diri kita dari lingkaran penderitaan …. [“Sesungguhnya, yang terdapat di dunia ini hanyalah penderitaan,” sabda Sang Buddha.]

Kekuatan yang dihasilkan oleh pikiran yang terkendali sangat bermanfaat sekali untuk mencapai ketenteraman dan

kebahagiaan seseorang. Setelah kita berhasil dalam latihan itu, kita bisa membersihkan pikiran, kita bisa mengistirahatkan pikiran, dan, di samping itu, kita juga bisa memetik manfaat dari pikiran yang telah kita jinakkan, seperti: bisa menjalankan Puja secara benar, bisa menjalankan upacara agama dengan sungguh-sungguh.

Pikiran yang terlatih bagaikan sebuah kapak yang tajam. Memang kapak yang tidak tajam pun bisa digunakan untuk memotong kayu, namun, pekerjaan itu harus kita lakukan dengan susah payah. Bahkan, jikalau tidak berhati-hati, kita bisa melukai diri kita sendiri dengan kapak itu. Demikian pula, pikiran yang belum terlatih, yang belum ditajamkan, akan berfungsi sekedar untuk menjalankan dan mempertahankan kehidupan saja. Pikiran yang demikian tidak mempunyai fungsi untuk mengembangkan kehidupan.

Memang, dalam upaya kita untuk mempertahankan hidup, mencari-nafkah merupakan suatu hal yang penting, namun, mencari-nafkah bukan merupakan hal penting yang pertama. Sidang pembaca tentu setuju bahwa kehidupan itu sendiri jauh lebih penting daripada sekedar upaya mempertahankan hidup. Mencari nilai kehidupan jauh lebih berarti ketimbang hanya sekedar hidup.

Memang, nilai kehidupan biasanya dikaitkan secara erat dengan kesenangan semata, teristimewa bagi mereka yang masih muda. Namun, segera setelah mereka berhasil memperhatikan kehidupan ini, mereka bisa melihat bahwa semua kesenangan duniawi yang mereka alami hanyalah bersifat sementara. Dan mereka akan melihat bahwa masih ada bentuk kebahagiaan lain yang lebih mulia ketimbang kesenangan duniawi semata. Kebahagiaan sejati merupakan hasil dari perkembangan batin, suatu kebahagiaan yang tidak

bergantung pada “kondisi di luar” dan karena itu hanya dapat dicapai dengan pikiran yang terlatih.

Sidang pembaca, sekarang saudara bisa melihat dan menimbang bahwasanya kebutuhan mempunyai rumah yang baik untuk menjaga tubuh kita itu dapat diperbandingkan dengan kebutuhan memiliki tempat yang tenang dan tenteram bagi pikiran kita. Badai yang terjadi karena perubahan cuaca dapat dipersamakan dengan badai emosi yang sering terjadi dan berkecamuk di dalam pikiran kita. Terus terang saja, badai-badai emosi ini sering dirasakan oleh saudara-saudara yang masih muda.

Sidang pembaca yang terhormat, apabila kita bisa mengetahui suatu tempat yang aman bagi pikiran, suatu tempat yang bisa melindungi pikiran dari gangguan badai emosi, maka kehidupan kita akan menjadi lebih baik. Pikiran kita akan lebih tenang dan kita akan lebih dapat merasakan kebahagiaan di dalam kehidupan ini. Tetapi saudara pembaca, tempat yang aman itu bukan tempat yang sama seperti rumah kita. Ketika kita mau melindungi diri dari gangguan badai, kita masuk ke dalam rumah kemudian mengunci semua pintu dan jendela. Dengan cara seperti itu, mungkin, tubuh kita bisa terlindung dari gangguan badai. Tetapi saudara pembaca, badai emosi kita tetap berkecamuk. Kita masih memerlukan tempat yang aman bagi pikiran. Tempat yang aman bagi pikiran itu disebut “SAMATHA”, yaitu, ketenangan yang bisa kita peroleh dari meditasi ketenangan. Apabila kita telah melatih pikiran sedemikian rupa sehingga kita bisa melihat pikiran itu sebagaimana adanya, sedemikian rupa sehingga kita tidak memikirkan sesuatu yang telah lewat dan tidak merencanakan sesuatu yang akan datang, sedemikian rupa sehingga kita tidak dipusingkan oleh berbagai masalah, maka itu berarti bahwa kita telah berhasil memperoleh suatu tempat yang baik bagi

pikiran, yang bisa memberikan kebahagiaan kepada kita. Pikiran yang telah dilatih hingga suatu taraf ketenangan menghasilkan kebahagiaan. Di samping itu, pikiran akan menjadi kuat, seperti kuatnya tubuh (badan jasmani) yang kita jaga dengan baik. Dan selanjutnya, saudara bisa melatih diri lebih lanjut dalam Vipassana Bhavana untuk meningkatkan kemampuan kita melihat kehidupan ini sebagaimana adanya, bukan sebagaimana yang kita pikirkan.

Ajaran Sang Buddha sungguh sangat dalam sekali, bahkan ada dari antaranya yang melampaui jangkauan daya pikiran biasa. Dengan demikian diperlukan pikiran yang luar biasa untuk menyelami ajaran Beliau. Diperlukan pikiran yang luar biasa untuk menganalisa bagian ajaran yang melampaui kemampuan pikiran biasa.

Pikiran yang luar biasa ini akan muncul secara otomatis kalau kita telah melatih pikiran kita dengan baik. Kemampuan yang kita peroleh melalui meditasi ketenangan dapat kita kembangkan lebih lanjut melalui Vipassana Bhavana. Ketika kemampuan ini sudah cukup, kita bisa memecahkan teka-teki kehidupan yang oleh Sang Buddha dilukiskan dalam “Tiga Corak Umum” – Anicca, Dukkha, Anatta. Vipassana Bhavana ini akan menuntun saudara secara langsung menuju Kebebasan.

Sesungguhnya, hanya pengertian dan kemampuan yang kita peroleh dari Meditasi Pandangan Terang sajalah yang bisa memungkinkan kita “melihat proses kehidupan sebagaimana adanya.” Sang Buddha pernah mengatakan bahwa seluruh isi alam semesta ini, sesungguhnya, ada di dalam badan jasmani kita yang lebih kurang 170 cm panjangnya ini. Itu berarti bahwa seluruh alam semesta ada di dalam pikiran kita.

Kalau saudara ingin tahu tentang diri saudara:

- mengapa saudara ada di sini,
- mengapa saudara berbeda dengan orang di sebelah saudara,
- mengapa saudara bersikap demikian,
- mengapa saudara bisa menjadi demikian,

maka, satu-satunya cara terbaik yang harus saudara laksanakan ialah berusaha melihat dan mengkaji pikiran saudara sendiri. Sudah menjadi kebiasaan yang lazim untuk mempercayai suatu pemikiran, pandangan dan pendapat. Namun kalau kita melaksanakan meditasi, kalau kita berusaha untuk melihat pikiran kita, maka kita akan bisa melihat bahwasanya pikiran kita itu hanya merupakan suatu proses yang terus menerus mengalir tanpa henti dan tidak ada dari antaranya yang merupakan suatu kepastian. Bila kita telah berhasil atau pernah melihat bagaimana cara bekerjanya pikiran itu, maka tidak akan terlalu mudah bagi kita untuk mempercayai pandangan atau pendapat yang berasal dari pikiran orang lain ataupun pikiran kita sendiri.

Pikiran yang telah terlatih sehingga memungkinkan kita melihat semua proses pikiran lantas bisa mengemukakan pendapat bahwa: Jikalau kita bisa melihat semua kondisi – kegelisahan, kekecewaan, ketakutan dan lain-lain yang hanya merupakan keadaan pikiran semata – maka kita bisa menghentikan semua kondisi itu. Dengan demikian kita bisa untuk tidak memberikan reaksi terhadap aksi yang datang pada kita, sehingga, misalnya, kita tidak menjadi marah ketika kemarahan mendatangi kita. Contoh yang lain adalah ketika perasaan kuatir muncul, kita bisa melihat bahwa kekuatiran hanyalah suatu perasaan sehingga kita bisa membebaskan diri dari perasaan kuatir itu. Demikian pula dengan semua keadaan pikiran lainnya. Akan tetapi, pikiran biasa yang belum terlatih, pada umumnya, tidak mempunyai kemampuan seperti itu.

Hanya pikiran luar biasa atau pikiran yang telah terlatih sajalah yang bisa melihat semua proses ini dengan baik. Apakah saudara sidang pembaca pernah memikirkan manfaat apa sebenarnya yang bisa saudara peroleh dari belajar mengendalikan pikiran? Misalnya kalau saudara bisa memperhatikan atau memusatkan perhatian secara kuat terhadap sesuatu yang saudara kehendaki, tanpa membiarkan pikiran saudara berkelana kian kemari, memikirkan ujian atau pekerjaan esok hari? Kalau saudara telah bisa memusatkan perhatian pada satu obyek, kemudian menginginkan sesuatu, maka saudara akan dapat lebih mudah mendapatkan apa yang saudara inginkan itu. Tambahan pula, saudara akan bisa mendapatkan pengetahuan yang banyak sekali tentang segala sesuatu. Namun banyak sekali orang di dunia ini mengatakan:

"…. O, maaf saja, saya tidak memiliki waktu yang cukup untuk berlatih meditasi. Saya harus menjaga rumah, harus menjaga keluarga, harus menjaga anak dan hari Minggu atau hari libur lainnya adalah hari untuk keluarga …." Dan seterusnya.

Pikiran yang tidak mempunyai waktu untuk meditasi, pikiran yang disebut memikirkan anak, memikirkan keluarga, memikirkan rumah, atau memikirkan pekerjaan, sesungguhnya, seperti sebuah mobil (benda-mati) yang berjalan. Ia hanya bisa dipakai untuk berbagai hal duniawi yang kurang bernilai apabila dibandingkan dengan hal lain yang mempunyai nilai jauh lebih tinggi. Berpikir tentang anak dan keluarga, pelajaran, pekerjaan dan segala urusan duniawi lainnya hanyalah merupakan suatu usaha untuk mempertahankan kehidupan semata, tanpa mengetahui nilai kehidupan. Namun pikiran yang terlatih dapat mempertahankan kehidupan secara jauh lebih mudah.

Jadi, di samping kita harus melihat, memperhatikan atau menjaga tubuh kita supaya berfungsi dengan baik, kita juga harus memperhatikan, menjaga dan melatih pikiran kita supaya dapat berfungsi dengan baik pula. Menjaga pikiran harus dilakukan setiap hari, seperti halnya dengan memandikan badan jasmani kita, bukan hanya dilakukan kadangkala saja.

Memperhatikan pikiran juga harus kita lakukan setelah kita bangkit dari meditasi. Jadi, jangan hanya memperhatikan pikiran pada saat meditasi saja dan setelah selesai pikiran dibiarkan berkeliaran ke sana ke mari. Setelah bangkit dari meditasi, kita harus tetap menjaga pikiran kita. Jadi, waktu yang kita gunakan untuk meditasi bisa kita anggap sebagai waktu untuk latihan, dan waktu setelah bangkit dari meditasi bisa kita anggap sebagai waktu untuk praktek.

Gunakan waktu sesudah selesai berlatih untuk berusaha agar latihan yang telah kita lakukan itu menghasilkan manfaat bagi kita. Tujuh jam dari antara dua puluh empat jam sehari mungkin kita gunakan untuk tidur, namun tujuh belas jam sisanya jangan kita sia-siakan dengan melewatkannya secara percuma. Kita harus mengusahakan agar seluruh waktu itu bisa dimanfaatkan secara baik, dengan misalnya, melatih pikiran setiap pagi agar bisa memberikan sesuatu manfaat yang kemudian, pada sisa waktu selanjutnya, membuahkan sesuatu yang khusus yang lebih bermanfaat lagi bagi diri kita.

Kalau kita bisa melaksanakan hal ini, yaitu memperhatikan setiap keadaan, setiap kegiatan kita, maka sesungguhnya, kita telah memperhatikan pelaksanaan Ajaran Sang Buddha, atau dengan kata lain, kita telah bisa mempraktekkan Ajaran Sang Buddha dalam kehidupan sehari-hari. Wajarlah apabila seseorang setelah melakukan latihan tersebut bisa memperoleh buahnya berupa munculnya suatu pengertian tentang

Kebenaran dan ketenangannya. Merasa bahagia karena mengetahui “KEBENARAN”. Kebahagiaan semacam ini sangat berbeda dengan kebahagiaan lain yang diperoleh dengan cara yang lain (yang tidak sama dengan cara tersebut di atas).

Demikianlah, sidang pembaca, manfaat mengendalikan pikiran. Saya mengucapkan terima kasih atas perhatian saudara semua yang telah meluangkan waktu membaca naskah Dhamma ini. Semoga saudara dapat memetik manfaat dari membaca Dhamma ini. Sekian, dan sekali lagi terima kasih.

(DSB)

M.N. 118

[ANAPANNA SATI SUTTA]

(terjemahan)

M.N. 118
[ANAPANNA SATI SUTTA]

Perhatian (perenungan) pada keluar-masuknya napas (anapannasati), O para siswa, apabila dikembangkan dan sering dilatih, membawa pahala yang tinggi dan penuh berkah (empat dasar kesadaran, cattaro satipatthana). Pengembangan dan latihan yang sering atas perenungan pada keluar-masuknya napas itu akan membawa Empat Satipatthana ke arah kesempurnaan. Inilah Tujuh Faktor Penerangan (Satta Sambojjhanga). Inilah Kebebasan melalui Kebijaksanaan (Vijja Vimutti).

Tetapi, O para siswa, bagaimanakah perenungan pada keluar-masuknya napas itu – kalau sering dilatih dan dikembangkan – akan membawa Empat Satipatthana ke arah kesempurnaan?

Bilamana bhikkhu itu, ketika melatih diri,
- sadar bahwa ia sedang menarik dan mengeluarkan napas panjang, atau
- sadar bahwa ia sedang menarik dan mengeluarkan napas pendek, atau
- menyadari keluar-masuknya napas sambil menyadari bahwa ia merasakan seluruh batang tubuh pernapasan, atau
- menyadari gerak-gerik batang tubuh pernapasan untuk menenangkannya.

Demikianlah, bhikkhu itu berdiam dalam “Perenungan terhadap badan jasmani” (kaya-nupassana), penuh dengan semangat, menyelami dengan terang, penuh perhatian, setelah menaklukkan keserakahan dan kesedihan duniawi – karena keluar-masuknya napas merupakan salah satu gejala badan jasmani.

Bilamana bhikkhu itu, ketika melatih diri,

- menyadari keluar-masuknya napas sambil menyadari bahwa ia merasakan kegiuran (piti)
- menyadari keluar-masuknya napas sambil menyadari bahwa ia merasa gembira (sukha)
- menyadari keluar-masuknya napas sambil menyadari *fungsi batin* (citta sankhara)
- menyadari keluar-masuknya napas sambil menyadari fungsi batin (citta sankhara) untuk menenangkannya.

Demikianlah, bhikkhu itu berdiam dalam "Perenungan terhadap perasaan" (Vedana-nupassana), penuh dengan semangat, menyelami dengan terang, penuh perhatian, menaklukkan keserakahan dan kesedihan duniawi – karena *kesadaran penuh (perhatian penuh)* pada keluar-masuknya napas Kami sebut sebagai salah satu dari yang berada di antara perasaan-perasaan.

Bilamana bhikkhu itu, ketika melatih diri,

- menyadari keluar-masuknya napas sambil menyadari pikiran / kesadaran (citta)
- menyadari keluar-masuknya napas sambil menyadari pikiran untuk menggembirakannya
- menyadari keluar-masuknya napas sambil menyadari pikiran untuk memusatkannya
- menyadari keluar-masuknya napas sambil menyadari pikiran untuk membebaskannya.

Demikianlah, bhikkhu itu berdiam dalam "Perenungan terhadap kesadaran" (cittanupassana), penuh dengan semangat, menyelami dengan terang, penuh perhatian, setelah menaklukkan keserakahan dan kesedihan duniawi – karena,

tanpa perhatian dan pengertian terang, Kami katakan, tidak ada perhatian terhadap keluar-masuknya napas.

Bilamana bhikkhu itu, ketika melatih diri,

- menyadari keluar-masuknya napas sambil merenungkan ketidak-kekalan
- menyadari keluar-masuknya napas sambil merenungkan memudarnya nafsu (Kebebasan)
- menyadari keluar-masuknya napas sambil merenungkan pelenyapan
- menyadari keluar-masuknya napas sambil merenungkan penghindaran diri.

Demikianlah, bhikkhu itu berdiam dalam "Perenungan terhadap bentuk-bentuk pikiran" (Dhammanupassana), penuh dengan semangat, menyelami dengan terang, penuh perhatian, setelah menaklukkan keserakahan dan kesedihan duniawi.

Perhatian pada keluar-masuknya napas (anapannasati), apabila sering dilatih dan dikembangkan secara demikian akan membawa Empat Satipatthana ke arah kesempurnaan.

Tetapi, O para siswa, bagaimanakah Empat Satipatthana itu – kalau sering dilatih dan dikembangkan – akan membawa Tujuh Faktor Penerangan ke arah kesempurnaan?

1. Bilamana bhikkhu itu berdiam dalam perenungan terhadap badan jasmani, perasaan, kesadaran, dan bentuk-bentuk pikiran, dengan penuh semangat, menyelaminya dengan terang, penuh perhatian, setelah menaklukkan keserakahan dan kesedihan duniawi, dan pada waktu itu perhatiannya tidak terganggu, dan pada saat perhatiannya ada dan tidak terganggu itulah ia telah memperoleh dan sedang mengembangkan Faktor *Perhatian* (Sati Sambojjhanga),

dan Faktor Sati Sambojjhanga ini telah mencapai kesempurnaan penuh.

2. Bilamana bhikkhu itu diam dengan penuh perhatian, menyelidiki, mengamat-amati, membeda-bedakan dan merenungkan Dhamma, pada saat itulah ia telah memperoleh dan sedang mengembangkan Faktor *Kesadaran Menyelidiki Dhamma* (Dhammavicaya). Demikianlah Faktor Kesadaran Menyelidiki Dhamma telah mencapai kesempurnaan penuh.
3. Dan apabila bhikkhu itu – ketika sedang membeda-bedakan dengan bijaksana, menyelidiki dan mempertimbangkan Dhamma – sema-ngatnya menjadi kuat dan tak tergoncangkan, pada saat itulah ia telah memperoleh dan sedang mengembangkan Faktor *Semangat* (Viriya Sambojjhanga). Demikianlah Faktor Viriya Sambojjhanga telah mencapai kesempurnaan penuh.
4. Dan apabila di dalam dirinya, semangat bhikkhu itu menjadi kuat dan timbul kegiuran, pada saat itulah ia telah memperoleh dan sedang mengembangkan Faktor *Kegiuran* (Piti Sambojjhanga). Demikianlah Faktor Piti Sambojjhanga telah mencapai kesempurnaan penuh.
5. Dan apabila bhikkhu itu tergiur batinnya dan pikirannya menjadi tenang, pada saat itulah ia telah memperoleh dan mengembangkan Faktor *Kesadaran Ketenangan* (Passaddhi Sambo-jjhanga). Demikianlah Faktor Passaddhi Sambo-jjhanga telah mencapai kesempurnaan penuh.
6. Dan apabila bhikkhu itu batinnya tenang dan bahagia, dan pikirannya menjadi terpusat, pada saat itulah ia telah memperoleh dan mengembangkan Faktor *Kesadaran Konsentrasi* (Samadhi Sambojjhanga). Demikianlah Faktor Samadhi Sambojjhanga telah mencapai kesempurnaan penuh.
7. Dan apabila bhikkhu itu memandang dengan keseimbangan yang sempurna dalam pikirannya yang terpusat, pada saat itulah ia telah memperoleh dan mengembangkan Faktor *Kesadaran Keseimbangan* (Upekkha Sambojjhanga). Demikianlah Faktor Upekkha Sambojjhanga telah mencapai kesempurnaan penuh.

Cattaro Sati Patthana (Empat Dasar Kesadaran), bila dikembangkan dan sering dilatih, akan membawa Satta Sambojjhanga (Tujuh Faktor Penerangan) menjadi sempurna sepenuhnya.

Tetapi, O para siswa, bagaimanakah Satta Sambojjhanga itu – kalau sering dilatih dan dikembangkan – akan membawa pembebasan melalui kebijaksanaan (Vijja Vimutti) ke arah kesempurnaan yang penuh?

Di situlah bhikkhu bersangkutan mengembangkan Satta Sambojjhanga: Sati, Dhammavicaya, Piti, Passaddhi, Samadhi, dan Upekkha – berdasarkan: ketidak-melekatan, tanpa-nafsu-keinginan, pelenyapan dan pelepasan. Dengan pelatihan dan pengembangan secara demikian itulah Satta Sambojjhanga membawa pembebasan melalui kebijaksanaan (Vijja Vimutti) ke arah kesempurnaan yang penuh.

Persamaan dengan penjinakan gajah

Seperti halnya seorang pemburu gajah meman-cangkan tonggak raksasa di dalam tanah dan merantai gajah liar pada lehernya untuk mengusir kebiasaan dan keinginan hutaninya, ketidak-tenangan hutaninya, kebandelan dan keliaran hutaninya, kemudian membiasakannya pada lingkungan desa dan mengajarkan tingkah laku yang baik yang diperlukannya untuk bisa hidup di antara manusia, demikianlah, dengan cara yang serupa, bhikkhu yang mulia memusatkan pikirannya pada

Empat Sati Patthana ini, sehingga ia dapat mengusir kebiasaan dan keinginan duniawinya, ketidaktenangan duniawinya, kebandelan dan sifat keras duniawinya hingga ia memperoleh Kebenaran dan mencapai Nibbana.

(DSB)

S.N. LIV – 9 -

(Terjemahan)

S.N. LIV – 9 –

Konsentrasi bisa diperoleh dengan cara menyadari keluar-masuknya napas, O para siswa, yang, apabila sering dikembangkan dan sering dilatih, akan membawa ketenangan, kesejahteraan dan kemuliaan dalam suasana yang bersih dan penuh berkah, dan bisa mengusir secara langsung segala hal buruk dan tidak menguntungkan yang sedang timbul serta membersihkannya. Seperti halnya bulan terakhir di musim kemarau yang diikuti dengan turunnya hujan lebat yang melenyapkan dan menghentikan kotoran dan debu yang beterbangan di udara, demikian pulalah, konsentrasi/ perenungan atas keluar-masuknya napas, apabila dikembangkan dan sering dilatih, dapat secara langsung membersihkan dan menghentikan segala hal buruk dan tidak mengun-tungkan yang timbul.

Bagaimanakah caranya?

Bhikkhu itu pergi mengasingkan diri ke dalam hutan, menuju ke bawah pohon kayu, atau pergi ke tempat yang sepi, duduk bersila, badannya tegaklurus, perhatiannya diarahkan ke lubang hidung (*ke muka*). Dengan sadar ia menarik napas, dengan sadar ia mengeluarkan napas.

1. Ia sadar ketika menarik napas panjang, “Aku menarik napas panjang” dan ia sadar ketika mengeluarkan napas panjang, “Aku mengeluar-kan napas panjang.”
2. Ia sadar ketika menarik napas pendek, “Aku menarik napas pendek” dan ia sadar ketika mengeluarkan napas pendek, “Aku mengeluar-kan napas pendek.”
3. “Aku akan menarik napas,” demikianlah ia melatih diri dengan secara jelas menyadari seluruh batang tubuh

pernapasan. “Aku akan mengeluarkan napas,” demikianlah ia melatih diri dengan secara jelas menyadari seluruh batang tubuh pernapasan.
4. “Untuk menenangkan aktivitas badan ini aku menarik napas,” demikianlah ia melatih diri. “Untuk menenangkan aktivitas badan ini aku mengeluarkan napas,” demikianlah ia melatih diri.
5. “Seraya menyadari perasaan kegiuran aku akan menarik napas,” demikianlah ia melatih diri. “Seraya menyadari perasaan kegiuran aku akan mengeluarkan napas,” demikianlah ia melatih diri.
6. “Seraya menyadari perasaan gembira aku akan menarik napas,” demikianlah ia melatih diri. “Seraya menyadari perasaan gembira aku akan mengeluarkan napas,” demikianlah ia melatih diri.
7. “Seraya menyadari bentuk-bentuk pikiran aku akan menarik napas,” demikianlah ia melatih diri. “Seraya menyadari bentuk-bentuk pikiran aku akan mengeluarkan napas,” demikianlah ia melatih diri.
8. “Seraya menenangkan bentuk-bentuk pikiran aku akan menarik napas,” demikianlah ia melatih diri. “Seraya menenangkan bentuk-bentuk pikiran aku akan mengeluarkan napas,” demikianlah ia melatih diri.
9. “Seraya dengan jelas menyadari pikiran aku akan menarik napas,” demikianlah ia melatih diri. “Seraya dengan jelas menyadari pikiran aku akan mengeluarkan napas,” demikianlah ia melatih diri.
10. “Seraya mengembirakan pikiran aku akan menarik napas,” demikianlah ia melatih diri. “Seraya mengembirakan pikiran aku akan mengeluarkan napas,” demikianlah ia melatih diri.
11. “Dengan memusatkan pikiran aku akan menarik napas,” demikianlah ia melatih diri. “Dengan memusatkan pikiran aku akan mengeluarkan napas,” demikianlah ia melatih diri.

12. “Dengan membebaskan pikiran aku akan menarik napas,” demikianlah ia melatih diri. “Dengan membebaskan pikiran aku akan mengeluarkan napas,” demikianlah ia melatih diri.
13. “Dengan merenungkan ketidak-kekalan aku akan menarik napas,” demikianlah ia melatih diri. “Dengan merenungkan ketidak-kekalan aku akan mengeluarkan napas,” demikianlah ia melatih diri.
14. “Dengan merenungkan kebebasan aku akan menarik napas,” demikianlah ia melatih diri. “Dengan merenungkan kebebasan aku akan mengeluarkan napas,” demikianlah ia melatih diri.
15. “Dengan merenungkan kehancuran aku akan menarik napas,” demikianlah ia melatih diri. “Dengan merenungkan kehancuran aku akan mengeluarkan napas,” demikianlah ia melatih diri.
16. “Dengan merenungkan penyerahan-diri aku akan menarik napas,” demikianlah ia melatih diri. “Dengan merenungkan penyerahan-diri aku akan mengeluarkan napas,” demikianlah ia melatih diri.

Demikianlah, O para siswa, konsentrasi / perenuingan atas keluar-masuknya napas itu, apabila dikembangkan dan sering dilatih, akan membawa ketenangan, kesejahteraan dan kemuliaan dalam suasana yang bersih dan penuh berkah, dan bisa mengusir secara langsung segala hal buruk dan tidak menguntungkan yang sedang timbul serta membersihkannya.

GIRIMANANDA SUTTA

Angutara Nikaya X

(Terjemahan)

GIRIMANANDA SUTTA
Angutara Nikaya X

Pada suatu waktu, Sang Bhagava berdiam di Jetavana dekat Savatti, Anathapindika Arama. Ketika itu, YM Girimananda sedang sakit. Beliau amat sangat menderita – diserang oleh suatu penyakit berbahaya. Maka YM Ananda pergi menjumpai Sang Bhagava. Setelah menyampaikan hormat, Beliau mengambil tempat duduk di samping Sang Bhagava lalu berkata: “Sang Bhagava, YM Girimananda sedang sakit, sangat menderita sekali, diserang oleh suatu penyakit yang berbahaya. Kiranya ia akan menjadi sembuh bila Sang Bhagava berkenan menjenguknya.”

“O Ananda, kalau engkau yang akan pergi ke tempat Bhikkhu Girimananda dan mengucapkan “Sepuluh Perenungan” kepadanya, maka, setelah mendengar perenungan itu, Bhikkhu Girimananda akan serta-merta sembuh dari penyakitnya. Sepuluh Perenungan yang manakah itu? Ialah:

Perenungan atas ketidak-kekalan;
Perenungan atas tidak adanya aku yang kekal;
Perenungan atas hal yang menjijikkan;
Perenungan atas kesedihan;
Perenungan atas cara mengatasi;
Perenungan atas kebebasan;
Perenungan atas pelenyapan;
Perenungan atas keadaan tidak-terikat oleh hal duniawi;
Perenungan atas ketidak-kekalan semua bentuk;
Perenungan atas keluar-masuknya napas.

Namun, O Ananda, apakah Perenungan atas Ketidak-kekalan itu? Seorang Bhikkhu pergi ke hutan, ke bawah pohon kayu, atau ke tempat yang sunyi, kemudian merenungkan:

“Tidak kekal badan jasmani ini;
Tidak kekal perasaan ini;
Tidak kekal pencerapan ini;
Tidak kekal bentuk-bentuk pikiran ini;
Tidak kekal kesadaran ini.”

Demikianlah, ia berdiam di dalam Perenungan atas Ketidak-kekalan dari lima kelompok bentuk-kegemaran (5 khanda). Inilah yang disebut Perenungan atas Ketidak-kekalan.

Namun, O Ananda, apakah Perenungan atas Tidak Adanya Aku Yang Kekal itu? Bhikkhu bersangkutan selanjutnya merenungkan:

“Tidak kekal adanya, mata dan bentuk yang terlihat itu;
Tidak kekal adanya, telinga dan suara itu;
Tidak kekal adanya, hidung dan bau-bauan itu;
Tidak kekal adanya, lidah dan rasa kecapan itu;
Tidak kekal adanya, badan dan rasa sentuhan itu;
Tidak kekal adanya, pikiran dan bentuk-bentuk pikiran.”

Demikianlah, ia berdiam di dalam Perenungan atas Tidak Adanya Aku Yang Kekal, yang dianggap sebagai pribadi dan landasannya yang di luar. Inilah yang disebut Perenungan atas Tidak Adanya Aku Yang Kekal.

Namun, O Ananda, apakah Perenungan atas Hal Yang Menjijikkan itu? Bhikkhu bersangkutan selanjutnya merenungkan badan jasmani ini:

“Dari telapak kaki ke atas dan dari ujung rambut ke bawah, seluruhnya, tertutup oleh kulit, dan berisi bermacam-macam kekotoran: rambut kepala, bulu badan, kuku, gigi, kulit, daging, otot-otot, tulang-tulang, sumsum, ginjal, jantung, sekat rongga dada, limpa, paru-paru, usus, mesentery, perut, hati, otak, empedu, lendir, nanah, darah, keringat, lemak, air mata, minyak kulit, ludah, ingus, minyak persendian, dan air kencing.”

Demikianlah, ia berdiam di dalam Perenungan atas Hal Yang Menjijikkan. Inilah yang disebut Perenungan atas Hal Yang Menjijikkan.

Namun, O Ananda, apakah Perenungan atas Kesedihan itu? Bhikkhu bersangkutan merenungkan:

“Sebenarnya, badan jasmani ini penuh dengan penyakit, penuh dengan penderitaan. Bermacam-macam penyakit timbul di dalam badan jasmani ini, seperti: penyakit mata, telinga, hidung, lidah, badan, kepala, daun telinga, mulut, gigi, batuk, asma, penyakit kerongkongan, panas-dalam, demam, penyakit perut, pingsan, mejan, tertusuk-tusuk, kolera, bengkak, koreng/luka-luka, penyakit pencernaan, ayan, sari-awan di dalam perut, kudis, kurap, kejiwaan, penyakit empedu, penyakit kencing manis, kelumpuhan, bisul, fistula, penyakit yang diakibatkan oleh empedu, lendir, gas-gas atau campurannya, penyakit karena perubahan iklim, karena tidak teraturnya iklim, atau karena suatu kejadian akibat karma; dan selanjutnya: dengan panas, lapar, haus, berak, dan kencing.”

Demikianlah, ia berdiam di dalam Perenungan atas Badan ini. Inilah yang disebut Perenungan atas Kesedihan.

Namun, O Ananda, apakah Perenungan atas Cara-Mengatasi itu? Bhikkhu bersangkutan tidak mengikuti: keinginan rendah, kemauan buruk atau kebencian atau semua bentuk batin yang buruk dan yang merugikan, yang selalu timbul mengikuti kebencian, hingga semua ini diatasinya – diusir, dihancurkan, dan dibinasakan.

Demikianlah, ia berdiam di dalam Perenungan atas Cara-Mengatasi. Inilah yang disebut Perenungan atas Cara-Mengatasi.

Namun. O Ananda, apakah Perenungan atas Kebebasan itu? Bhikkhu itu mengambil tempat di hutan, di bawah pohon kayu, atau di dalam sebuah gubuk yang kosong, lalu merenungkan:

“Inilah tenang, inilah mulia, yaitu, berhentinya semua bentuk kamma, terbuangnya semua lapisan kehidupan, lenyapnya keinginan, bebas, Nibbana.”

Demikianlah, ia berdiam di dalam Perenungan atas Kebebasan. Inilah yang disebut Perenungan atas Kebebasan.

Namun, O Ananda, apakah Perenungan atas Pelenyapan itu? Bhikkhu itu merenungkan:

“Inilah tenang, inilah mulia, yaitu, berhentinya semua bentuk kamma, terbuangnya semua lapisan kehidupan, lenyapnya keinginan – lenyap, padam, Nibbana.”

Demikianlah, ia berdiam di dalam Perenungan atas Pelenyapan. Inilah yang disebut Perenungan atas Pelenyapan.

Namun, O Ananda, apakah Perenungan atas Keadaan Tidak-Terikat oleh Hal Duniawi itu? Bhikkhu itu merenungkan:

“Apa yang ada di dalam pikiran merupakan kecenderungan dan ikatan terhadap hal duniawi: keinginan dan kecondongan, pegangan dan prasangka.”

Dan Bhikkhu bersangkutan membuang semua itu, ia menghindari semuanya itu.

Demikianlah, ia berdiam di dalam Perenungan atas Keadaan Tidak-Terikat oleh Hal Duniawi. Inilah yang disebut Perenungan atas Keadaan Tidak-Terikat oleh Hal Duniawi.

Namun, O Ananda, apakah Perenungan atas Ketidak-kekalan dari Semua Bentuk-bentuk itu? Bhikkhu itu merenungkan hingga ia merasa ngeri, mual, dan bersikap enggan terhadap semua Bentuk-bentuk …

Demikianlah, ia berdiam di dalam Perenungan atas Ketidak-kekalan dari Semua Bentuk-bentuk. Inilah yang disebut Perenungan atas Ketidak-kekalan dari Semua Bentuk-bentuk.

Namun, O Ananda, apakah Perenungan atas Keluar-Masuknya Napas itu? Bhikkhu itu mengambil tempat di hutan, di bawah pohon kayu, atau di gubuk yang kosong, duduk sendirian dengan kaki bersila, perhatiannya terpusat pada keluar-masuknya Napas:

“Dengan sadar ia mengeluarkan napas, dengan sadar ia menarik napas.”

Demikianlah, ia berdiam di dalam Perenungan atas Keluar-Masuknya Napas. Inilah yang disebut Perenungan atas Keluar-Masuknya Napas.

………… Setelah mendengar sepuluh perenungan ini dari Sang Bhagava, YM Ananda pergi menjumpai YM Girimananda dan mengucapkan kembali Sepuluh Perenungan ini kepada Bhikkhu Girimananda.

Tersebutlah, setelah YM Girimananda mendengar sepuluh perenungan ini, seketika itu juga, penyakitnya menjadi reda. Kemudian YM Girimananda bangkit dari tempat tidurnya, dan dengan cara demikian ia telah menaklukkan penyakitnya.

(DSB)

TUJUH FAKTOR PENERANGAN SEMPURNA

7-FAKTOR PENERANGAN SEMPURNA

dipersembahkan
sebagai tanda-bakti kepada
Y.A. Ashin Jinarakkhita Maha Stavira
upajjayo kita, guru kita,
yang telah menganugerahi kita
jubah dan mangkuk

Dhamma yang diajarkan oleh Sang Buddha selama 45 tahun seluruhnya mengandung pengetahuan yang sangat bermutu untuk membimbing kita menjadi orang yang memiliki Sila, Samadhi dan Panna, serta menjadi seorang umat yang berani untuk mengatakan dan menghadapi Kebenaran dan untuk membawa kita ke arah kebahagiaan.

Salah satu segi Dhamma dari Sang Bhagava yang menunjukkan Jalan untuk mencapai Penerangan Sempurna antara lain Tujuh Faktor Penerangan. Marilah kita bersama-sama merenungkan Tujuh Sambhojanga yang akan menggembirakan pikiran kita, dan menyadarkan kita akan betapa besarnya utang budi kita terhadap Sang Buddha. Dan bersamaan dengan itu, semua bhikkhu tidak lupa menyampaikan harapan – semoga Anda semua dalam lindungan Sang Triratna dan maju di dalam Dhamma.

Dalam kesempatan ini, saya akan berusaha menjelaskan Tujuh Faktor Penerangan, dan tentu saja, sebatas pengetahuan dan pengertian yang saya miliki.

***SATI-SAMBOJJHANGA*, PERHATIAN**, yaitu kesadaran terhadap diri sendiri, mengetahui mana yang benar dan mana yang salah. Mana yang perlu didahulukan, dan mana yang tidak perlu didahulukan dalam melihat Dhamma, sesuai dengan arti dan nilainya yang sesungguhnya. Dhamma tidak akan berubah mengikuti keinginan manusia yang ingin mempengaruhinya. Mereka yang tidak memiliki Sati ini, pasti tidak dapat mengontrol dirinya sendiri. Orang seperti ini, sedikit banyak, akan senantiasa diombang-ambingkan oleh keadaan dan apabila kondisi seperti ini dibiarkan berlarut-larut, orang bersangkutan akan menjadi langganan rumah sakit.

***DHAMMAVICAYA - SAMBOJJHANGA*, MENYELIDIKI DHAMMA**.- Mengetahui bagaimana cara menggunakan Dhamma untuk kepentingan sendiri guna memperbaiki diri. Kita sebagai manusia, memang rata-rata tingginya tidak lebih dari dua rentangan tangan, tetapi manusia yang satu tidak sama dengan manusia yang lain dalam hal bentuk jasmani dan batin. Bahkan, dalam hal menilai kebahagiaan dan penderitaan pun manusia yang satu berbeda dengan manusia yang lain. Sebagian dari manusia menderita karena suatu penyakit dan manusia yang lain menderita karena sebab-sebab yang lain.

Kita tidak dapat memecahkan persoalan manusia secara sama atau pukul rata. Apabila badan kita merasa sakit (menderita sakit), kita tentu pergi ke dokter. Tetapi bagaimana, seandainya, batin kita yang menderita? Siapakah yang harus kita mintai pertolongan? Tidak semua penderitaan batin dapat kita ceritakan kepada orang lain. Untuk penderitaan-penderitaan batin tertentu, kita tidak dapat mengungkapkannya kepada sembarang orang … dan untuk kasus semacam itu, tidak ada cara penyembuhan yang lebih baik ketimbang cara Dhamma Sang Bhagava.

Akan tetapi, sebelum kita melakukan upaya penyembuhan, hendaknya kita terlebih dulu mengetahui gejala-gejala dari penyakit batin tadi, agar kita dapat juga mengetahui terapi yang tepat atas penyakit bersangkutan dan juga memahami bagaimana seharusnya kita menghadapi penderitaan itu. Memilih cara terapi atau “obat” yang salah, juga akan mengakibatkan keadaan yang semestinya tidak kita inginkan. Dalam kondisi seperti ini, janganlah kita menyalahkan “obat”-nya. Oleh karena itulah, kita harus pandai mengetahui kekurangan diri kita sendiri, agar memperoleh cara penyembuhan yang cepat dan tepat dalam kehidupan kita.

VIRIYA-SAMBOJJHANGA, yaitu **SEMANGAT DAN RAJIN**, dalam upaya yang sungguh-sungguh untuk menghindari perbuatan buruk dan memupuk perbuatan baik. Dalam melakukan segala sesuatu, kadang kala kita menjumpai kesulitan dan kadang kala kita merasa sangat mudah untuk mengerjakannya – hal mana – tergantung dari keadaannya. Kalau kita memandang sesuatu yang kita kerjakan itu sulit dan kemudian kita meninggalkan pekerjaan itu “setengah-jalan” begitu saja, maka dengan sikap perbuatan yang seperti ini, kita tidak akan pernah bisa menghasilkan sesuatu apa pun. Ini persis seperti semata-mata merangkai bunga untuk dipersembhakan ke altar Buddha.

Biasanya, ketika kita menjumpai kesulit-an/rintangan dalam mengerjakan sesuatu, kita lantas menghentikan pekerjaan itu. Sikap seperti inilah yang menyebabkan kita tidak bisa merealisasikan keinginan untuk meraih sesuatu. Tidak sanggup, apalagi kalau orang lain sudah berkata bahwa kita tidak akan mampu mengerjakannya.

Tetapi, apabila kita rajin dan bersemangat, kita dapat bertanya kepada diri kita sendiri, “Mengapa orang lain bisa

mengerjakannya?" Apakah ada yang salah, yang menyebabkan kita tidak berhasil meraih sesuatu yang kita inginkan? Jangan biarkan diri kita berputus asa! Berusahalah terus, dengan semangat, maka dapat dipastikan kita akan memetik hasil. Satu hal yang harus kita ingat dan camkan di dalam pikiran kita: "Maju terus dan jangan putus asa!"

PITI-SAMBOJJHANGA, yaitu **KEGEMBIRAAN**. Sifat pikiran kita, biasanya, cenderung ke arah keadaan tidak berdaya, lemas dan menyerah – ketika kita menjumpai suatu peristiwa yang mengecewakan. Seharusnya, kita memahami bahwa, di mana pun juga, tidak ada orang yang bisa sungguh-sungguh mengerti kapan dia harus tertawa dan kapan dia akan menangis.

Setiap manusia, di dalam kehidupannya, pada saat tertentu menghadapi kesenangan dan pada saat yang lain menghadapi kesedihan secara silih berganti. Apabila, dalam menghadapi peristiwa yang menyedihkan, kita merasa seakan tidak berdaya, maka hendaknya kita ingat pada kebahagiaan dan perbuatan baik yang pernah kita lakukan, dan berkeyakinan bahwa perbuatan baik tadi pada saatnya akan berbuah. Perenungan ini niscaya akan menyinari batin kita: "Di dunia ini, bukannya kita sendiri yang tertimpa penderitaan. Tidak terhitung banyaknya makhluk yang mengalami penderitaan seperti kita." Renungkan ini dengan baik, maka pikiran sedih akan lenyap.

***PASSADDHI - SAMBOJJHAN*GA**, **KETENTERAMAN BATIN DAN JASMA**NI. Apabila kesedihan bisa timbul di dalam diri kita maka sebaliknya kegembiraan pun tentu bisa meliputi seluruh perasaan kita. Seandainya kita sedang mengalami keadaan kamma baik, memperoleh kekayaan misalnya, maka biasanya, kita lantas menduga bahwa kita lebih kaya dari para tetangga kita. Bilamana kita memperoleh

sanjungan disertai segala macam pujian, kita akan menduga pula bahwa diri kita lebih hebat dari orang lain. Kita langsung menjadi mabuk atas segala macam pujian itu. Akhirnya kita tidak dapat lagi membedakan mana perbuatan salah dan mana perbuatan benar.

Oleh karena itu, Sang Bhagava mengajar kita untuk mengendalikan pikiran, mengendalikan diri, guna memperoleh ketentraman – keseimbangan, agar kita jangan sampai sedemikian lupa daratan (mabuk) karena kesenangan indria, ataupun sebaliknya, jatuh hingga putus asa karena kecewa. Cobalah berusaha terus menjaga batin kita agar tetap tenang dan memahami kebenaran Loka Dhamma (untung – rugi, dicela – dipuji, suka – menderita, derajat tinggi – derajat rendah). Gelombang batin yang ditimbulkan oleh kondisi duniawi memang dapat melonjak tinggi, namun akhirnya, ia akan mereda dan lenyap juga. Tidak ada sesuatu pun – dari semua yang berkondisi – yang kekal dan tetap. Demikian pula, semua perbuatan kita – yang baik ataupun yang buruk – pada saatnya akan berbuah sesuai dengan sifat perbuatan itu sendiri, dan akhirnya akan menghilang juga.

SAMADHI-SAMBOJJHANGA, yaitu **KEMAMPUAN UNTUK MENGARAHKAN PERHATIAN PIKIRAN KITA KE SATU TITIK OBYEK, TIDAK BER-HAMBURAN, DAN KOKOH TERPUSAT**. Batang-batang lidi mudah kita patahkan, karena tidak mempunyai kekuatan dan rapuh. Tetapi kalau batang-batang lidi tersebut kita kumpulkan dan kita ikat menjadi satu, maka kesatuan mereka itu akan menjadi kuat sehingga tidak mudah dipatahkan, dan mempunyai kekuatan yang luar biasa. Demikian pula halnya dengan pikiran kita . Bila kita dapat memusatkan pikiran kita ke satu obyek maka pikiran kita akan menjadi kuat, dan, batin kita akan menjadi teguh. Dan keinginan untuk berbuat

kebaikan pun akan menjadi lebih mudah dilaksanakan dan direalisasikan. Dengan cara seperti ini, kita bisa melatih diri kita hingga menjadi teguh, kuat, dan berkeyakinan, serta tidak terombang-ambing – sekali berbuat baik dan di lain kesempatan jatuh melaksanakan perbuatan buruk, ataupun selalu berubah-ubah.

UPEKKHA-SAMBOJJHANGA, yaitu **KESEIMBANG-AN BATIN** atau **KETENANGAN DALAM KESADARAN**. Ini adalah suatu cara, satu jalan, di mana kita senantiasa memperhatikan dengan sadar jalan pikiran kita. Ini merupakan suatu cara yang mencegah pikiran kita dari kebiasaan suka berhamburan, melayang kian kemari, lincah, binal, dan mengganggu ketenangan dengan bentuk pikiran yang sering tidak kita inginkan.

Sebagai contoh penerapan, andaikan sekarang ada orang sakit yang tetap tidak mau sembuh meskipun telah diobati dengan obat yang mujarab. Dalam situasi seperti ini, yang harus kita lakukan adalah menjaga dan menggunakan ketenangan batin kita, untuk mengontrol diri kita sendiri dengan menyadari bahwa segala keadaan ini tidak bisa lepas dari hukum alam, misalnya: kelahiran akan diikuti oleh usia tua, sakit, dan kematian. Kondisi ini menimpa setiap orang – tanpa kecuali – termasuk kita sendiri.

Dengan menyadari semua ini, kita akan memperoleh ketenangan, dan penyakit pun tidak akan mengganggu lagi dan akan lenyap pada waktunya. Sudah banyak terbukti bahwa para penderita yang dapat memelihara ketenangannya dan dapat melakukan perenungan secara demikian, memperoleh kesembuhan kembali. Mereka mengerti kebenaran, bahwa pikiran yang tenang itu lebih kuat dan lebih siap untuk menghadapi suatu penyakit ketimbang pikiran yang kacau.

Dengan cara demikian, Tujuh Faktor Penerangan Sempurna, yang baru saja diuraikan satu per satu itu, akan mengantarkan kita kepada pengertian Loka Dhamma, di mana apabila salah satu dari Loka Dhamma itu timbul, kita harus merenungkan ketidakkekalan.

Saya sendiri, dalam berusaha mengerti/memahami Tujuh Faktor Penerangan Sempurna, pada permulaannya, belum bisa mengeri/memahaminya dengan jelas. Juga setelah berulangkali merenungkan dan membaca Tujuh Faktor Penerangan Sempurna, saya masih juga belum bisa mengerti, bahkan, kadangkala pengetahuan tentang itu hilang dan terlupakan, hingga akhirnya, kebodohan muncul dalam diri saya. Kalau sudah dalam keadaan demikian, berbagai rangsangan pikiran timbul dan saya mudah menjadi korban. Apabila saya memperoleh sesuatu yang saya inginkan, tertawalah saya dan kalau saya kehilangan sesuatu, menangislah saya …………

Akan tetapi, setelah Tujuh Faktor Penerangan Sempurna tadi saya renungkan dan renungkan lagi hingga mengerti, saya mulai melihat pelbagai keadaan menjadi terang, dan saya tidak lagi mudah menangis kalau melihat sesuatu yang bukan-bukan, sekalipun saya tidak dapat mencegah untuk samasekali tidak menangis, namun setidaknya hidup saya terasakan sedikit bahagia dan karena itu saya menganjurkan anda untuk tidak bosan-bosannya merenungkan Tujuh Faktor Penerangan Sempurna.

(DSB)

... latihan pemusatan pikiran atau meditasi itu sesungguhnya merupakan suatu cara yang sungguh sangat luhur, suatu cara yang dapat dikatakan hampir sepadan dengan cara kita menjaga badan jasmani agar kita tetap sehat. Tingkah laku pikiran yang tidak terlatih, yang tidak pernah dikonsentrasikan, bagaikan tingkah laku seekor gajah yang liar. Gajah yang liar sering berlari kian kemari, menyerang pohon, dan merusak tanaman. [Dan masih banyak lagi tingkah lakunya yang tidak bermanfaat dan bahkan membahayakan.] Namun, seperti juga pikiran, gajah yang liar bisa dijinakkan, bisa dilatih, bisa diajar, sampai gajah itu bisa menurut, bertingkah-laku sebagaimana yang kita inginkan.

....

Kekuatan yang dihasilkan oleh pikiran yang terkendali amat sangat bermanfaat untuk mencapai ketenteraman dan kebahagiaan seseorang. Setelah kita berhasil dalam latihan itu, kita bisa membersihkan pikiran, kita bisa mengistirahatkan pikiran, dan di samping itu, kita juga bisa memetik manfaat dari pikiran yang telah kita jinakkan, ...

Pikiran yang terlatih bagaikan sebuah kapak yang tajam. Memang, kapak yang tidak tajam pun bisa digunakan untuk memotong kayu, namun, pekerjaan itu harus kita lakukan dengan susah payah. Malah, jikalau tidak berhati-hati, kita bisa melukai diri kita sendiri dengan kapak itu.

....